# Recovery Kernel

## Psihodramski modul

*Izvršite to. Zauzmite to. Prepišite to. Izlijite to u javnost.*

---

**Zašto izvodište liječi ono što razgovor ne može.**

Psihodrama je razvio Jacob Moreno u dvadesetimdesetima — ne kao zabava, ne kao uloga, već kao klinička intervencija zasnovana na specifičnom neurološkom uvidu: mozak obrađuje proživljeno iskustvo drugačije od ispričanog iskustva. Kada ispričete priču o tome šta se dogodilo, aktiviran je prefrontal korteks — vi upravljate, uređujete, oblikujete. Kada proživljavate priču, angažuje se limbički sistem. Aktivira se pamćenje tijela. Emocionalni naboj se pojavljuje u formi što se može raditi, svedočiti i osloboditi.

Svaka tehnika u ovom modulu ima dokumentovani mehanizam. Ritual objekta (bebe puder) funkcioniše jer su reakcije straha i žudnje mozga kondicionirane na objekte — i mogu se rekondicionirati kroz izvedbenu iskustvo sa tim objektima. Simulacija stigmatizacije funkcioniše jer se sram živi u izolaciji i gubi snagu kada postane univerzalna. Izvedba iscjeljenja funkcioniše jer tijelo koje izvodi oporavak stvara neuralne asocijacije oporavka — mozak ne Razlikovati između stvarnog i simuliranog iskustva na limbičkom nivou.

Ovaj modul je najmoćniji alat u biblioteci sastanaka Kernel-a. Također je onaj koji zahtijeva najviše vještina facilitatora, najviše sigurnosti i najviše pripreme. Pročitajte cijeli modul prije pokretanja bilo kojeg dijela. Protokoli sigurnosti nisu opcioni.

**Sigurnosni zahtjev za voditelja — Pročitajte prije nastavka**

- Ovaj modul ne smije se pokrenuti na prvih tri sastanka nove grupe. Prvo mora biti uspostavljeno povjerenje.
- Osigurajte da je broj SOS telefon: 080 05 03 05 vidljiv i naveden na početku. Imajte barem jednu osobu u sobi kojoj vjerujete da će sjediti s nekim ko se uznemiri.
- Niko nije dužan da učestvuje u bilo kakvoj akciji. Sviđanje je punu učešće.
- Fasilitator ne glumi lik u glavnoj drami — vi ste direktor i čuvar sigurnosti tokom cijelog procesa.
- Ako neko počne da disocira (postane vrlo miran, oči neusmjerene, prestane da reaguje), odmah prekinite scenu. Koristite frazu za uzemljivanje: 'Vi ste u ovoj sobi. Dan je [datum]. Vi ste sigurni. Navedi nešto što sada osjećaš.'
- Uvijek završite sesiju Dijanjem iscjeljenja (Modul 3) — nikada ne ostavljajte grupu usred boli bez dovršavanja luka ka popravljanju.

**Modul 1**

# Ritual Predmeta

*Moć leži u asocijaciji — preuzmite je prolaskom kroz grupu*

**Mehanizam djelovanja**

Želja nije primarno misao. Primarno je asocijacija objekata. Mozak je upario specifične objekte — torbu, cijev, bocu, određenu boju pakovanja — sa neurokemijskim iskustvom supstance. Kada naiđete na te objekte, želja se aktivira prije nego što dođe svjesna misao. Ovo je klasično kondicioniranje, i to je u tijelu, a ne u umu.

Ritual objekta funkcioniše uvođenjem objekta zamjenica — nečega što izgleda dovoljno kao prava stvar da aktivira blagu verziju asocijacije — i zatim radom s tim objektom u grupnom kontekstu koji aktivno preprogramira asocijaciju. Prisutnost i reakcija grupe postaje novo parno iskustvo. Do kraja rituala, objekat je rukovan, pregledan, smijan i odbačen. Asocijacija je prekinuta i zamijenjena.

**1.1**

## Ritual pudera za bebe

*Sjaj linije — dekonstruisan u stvarnom vremenu*

**Šta vam treba**

- Jedna posuda bebijeg malahice, talc pudera ili sličnog bijelog praha
- Malo ogledalo ili tamna ravna površina (opciono — čini ga vizuelnim)
- Smeće kanta postavljena vidljivo u sredini sobe
- Nema muzike tokom ovog rituala — tišina je kontejner

**FACILITATOR: Imam nešto u ovoj torbi. Proći ću ga. Ne otvarajte ga još.**

*[ [ Prođite zatvorenom vrećom u krugu. Neka je ljudi drže, osjete težinu, bez otvaranja. ] ]*

**FACILITATOR: Kako se osjeća držati ga?**

*[ [ Kratki odgovori. Ne pritiskaj. Nastavi dalje. ] ]*

*[ [ Otvori torbu. Pokaži da je bebin puder. Neki će se smijati. Neka se. ] ]*

**FACILITATOR: Evo šta ćemo da uradimo. Staviću nešto na ovu površinu.**

*[ [ Nanesite malu količinu na ogledalo ili tamnu površinu. Nacrtajte to u liniju ako je grupa udobna. ] ]*

**FACILITATOR: Pogledajte to. Kako izgleda?**

*[ [ Grupa reaguje. Ne prisiljavajte nikoga. Neki će se nasmijati, neki će utihnuti, neki će nešto fizički osjetiti. Sve reakcije su validne. ] ]*

**Tri čina prah rituala**

ACT ONE — GLAMUR: 'Ovo je kako je izgledalo. Ovo je kako je slika izgledala u tvojoj glavi prije nego što si koristio. Čista linija. Ritual toga. Obećanje toga. Filmovi su ovo glamurozovali. Tvoj mozak je ovo glamurozovao. Gledamo prašak za bebe. Gledali smo prašak za bebe cijelo vrijeme.'

AKT DVA — RATIONALIZACIJA: Fasilitator pita: 'Ko mi može reći kako je prošlo prvi put? Ne tvoja priča — prvi put u tvom GLAVI. Rekao/la si sebi da će biti u redu. Prođi nam kroz matematiku.' (Uzmi 2-3 kratkog odgovora.) 'Jednom. U redu. Dva puta. Još u redu. Zatim treći put tvoj nervni sistem se promijenio i 'u redu' više nije bilo dostupno.'

ACT TRI — MUROVAŠ: 'Prije nego što nastavimo — svi pogledajte ovaj prah. Nema snage osim snage koju mu mi dajemo. Trenutno, zajedno, povlačimo tu snagu.' Facilitator podiže ogledalo ili površinu. 'Noseći ću ovo do kante za smeće. Ako neko želi dodati nešto — riječ, zvuk, gestu — dok ga nosimo do kante za smeće, učinite to.' Polako hodajte. Grupa reaguje. Kako god da odgovore. Baci to u kantu za smeće. Gotovo.

**Debriefing — Tri pitanja nakon rituala**

- Šta se dogodilo u tvom tijelu kada si vidio liniju? Ne moraš objasniti zašto — samo opiši fizičko iskustvo.
- 'Odakle je došla moć u toj slici?' (Otvorena diskusija — 2 minute. Grupa će obično doći do: filmovi, muzika, vršnjaci, prvi uzbuđenje, olakšanje koje je pružilo.)
- Sada je u kanti. Šta to znači za sljedeći put kada vidiš nešto što izgleda tako?" (Kratki odgovori. Neki će reći 'ništa se nije promijenilo.' To je iskreno. Ritual djeluje kroz ponavljanje, a ne kao jedinstveni događaj.)

**1.2**

## Rituali objekata za druge supstance

*Prilagođavanje rituala onome što je u sobi*

| Substanca | Zamjenski predmet i adaptacija rituala |
|---|---|
| Opijati/Pilule | Slvađa u maloj vrećici, ili neoznačena boca pilula sa mentom. Prolazak. Držanje. Ritual: 'Ovo je kako je izgledao recept. Ovo je kako je izgledalo olakšanje. Držimo slatkiše.' Ista tri akta. Baš na kraju. |
| Alkohol | Stakana jabukovog soka — ili vode u čaši za vino. Ritual: 'Trebaćemo da ovo mirišemo. Primijetite šta vaš mozak radi sa mirisom nečega u staklu ovako.' Mirišite to. Pričajte o tome šta je aktiviralo. Izlijte to zajedno. |

| | |
|---|---|
| Cigarete / Vaping | Olovka, držana i tapkana u uobičajen položaj ruke. 'Primijeti hvat. Primijeti gdje tvoja usta žele da idu.' Drži olovku u poziciji pušenja 30 sekundi u tišini. Zatim je stavi dolje i potresi ruku. |
| Metamfetamin / Stimulansi | Malo ogledalo i bikarbona, ili staklena cijev dostupna u radnji za zanat. Šarm ovdje su ritualni pribor. Ista tri čina — ali dodajte: 'Šta vam je ritual dao prije nego što ste ga uopće koristili? Priprema je bila dio efekta.' To je kondicioniranje. To je ono što prekidamo. |
| Kanabis | Čajnica ili aromatični vrećica. Miris pokreće asocijaciju. Prođite njime. Primijetite šta pali. 'Ovo je kamilica. Vaš mozak je upravo reagovao na kamilicu. Tako je moćno usklađivanje.' Ista tri akta. |

Modul 2

# Simulacija stigmata

*Pretvoriti oružje u ogledalo — a zatim u lijek.*

### Mehanizam djelovanja

Stigma djeluje kroz izolaciju. Kada vas neko nazove 'meth lice' ili vam kaže da izgledate kao narkoman, sram se javlja jer vas označava kao drugačiji od ljudi u sobi — kao nekoga ko je učinio nešto što drugi nisu, ko nosi dokaz toga na svom tijelu, ko je vidljivo drugačiji. Taj znak je sramotan samo kada ste sami s njim.

Stigma simulacija radi tako što čini znak univerzalnim. Kada cijela grupa zajedno izvede stigo, kada svi grube po svojoj koži, svi su lice metha, svi zajedno nanose ulje Olay-a, znak prestaje biti znak. Postaje zajedničko stanje koje grupa zajedno rješava. Vrištan zahtijeva izolaciju da bi preživio. Simulacija uklanja izolaciju.

Drugi mehanizam je reokvirizacija: prelazak sa društvene etikete ('meth face') na biološku stvarnost ('hemikalije u mom sistemu, fiksacija vođena dopaminom, kompromit integriteta kože uslijed metamfetamina'). Reokvirizacija ne briše iskustvo — ona mijenja narativ sramote sa tačnim narativom. Tačni narativi se mogu adresirati. Spirale sramote ne mogu.

2.1

## Skripta simulacije

*Facilitator ovo radi u tri faze*

### Šta vam treba

- Male manji ogledala — iz prodavnice po dolar, jedno po osobi, ili zajedničko
- Mala bočica hidratanta, ulja ili losiona — koji se deli
- Opcionalno: kartica sa jezikom preokretanja ispisanim na njoj (navedeno ispod)
- Tiha muzika tokom faze oporavka — instrumentalna, umirujuća

### FAZA JEDAN — ETIKETA

**FACILITATOR: Kaći ću neke stvari naglas koje su ljudi rekli — ili pomislili — o ljudima u ovoj sobi, ili o ljudima poput nas. Ovo su stvarne stvari koje ljudi kažu. Kažem ih kako bismo ih mogli pogledati, a ne zato što su istinite.**

*[ [ Čitati sporo, sa pauzama. ] ]*

**Uvijek možeš prepoznati zalučnika po izgledu.**
**FACILITATOR: 'Lice od metametamina. Pogledajte kožu. Vidite šta su učinili sebi.'**
**FACILITATOR: 'To je sami sebi izazvali.'**
**Jednom zavisnik, uvijek zavisnik.**
**FACILITATOR: 'Oni se nikada zaista neće promijeniti.'**

*[ [ Pauza. ] ]*
**FACILITATOR: Koliko od toga ste čuli? U proteklom mjesecu. O sebi.**
*[ [ Neka tišina traje. Ne žur. Zatim: ] ]*
**FACILITATOR: Napravit ćemo nešto s ovim.**

## FAZA DVA — UNIVERZALNA SIMULACIJA

**FACILITATOR: Želim da svi uzmete ogledalo. Ako ga nemate, koristite kameru telefona.**
**FACILITATOR: Pogledajte svoju kožu. Sada. Zaista pogledajte.**
*[ [ Dajte 30 sekundi tišine. ] ]*
**FACILITATOR: Sada — pronađite nešto. Ožiljak, mrlja, suho mjesto, pore, nešto što ne biste obično željeli da iko vidi. Vi svi imate nešto. Svako u ovoj sobi ima nešto.**
*[ [ Pauza. ] ]*
**FACILITATOR: Sada ga dodirni. Ne agresivno. Samo ga dodirni i primijeti impuls — impuls da ga popraviš, da ga grubeš, da ga pokriješ.**
**FACILITATOR: Taj impuls. To nije to što ste slomljeni. To je dopamin-pokretano dovršavanje obrasca. Isti mehanizam koji je pokrenuo žudnju pokrenuo je uzimanje. Isto ožičenje. Isti sistem.**

**Pogledajte oko sebe.**
**FACILITATOR: Svi drže ogledalo. Svi su nešto pronašli. Svi imaju impuls.**
**Nema meth lica u ovoj sobi. Nervni sistemi rade ono što nervni sistemi rade kada su bili pod hemijskim stresom.**

### KARTA PREOKRETANJA — Čitati naglas ili zalijepiti na zid

STARO OZNAČENJE: 'Lice od metamfetamina — pogledaj šta si sebi uradio.'
BIOLOŠKA STVARNOST: 'Metamfetamin uzrokuje vazokonstrikciju, smanjujući protok krvi ka koži. Disregulacija dopamina pokreće repetitivno ponašanje, uključujući ljuštenje kože. Imunosupresija uslijed kronične upotrebe stimulansa narušava kožnu barijeru. Ovo su kemijski posljedice kemijskog procesa. To nije dokaz karaktera.'

Možete uvijek prepoznati ovisnika.
BIOLOŠKA STVARNOST: Ponekad se mogu vidjeti fizičke posljedice kroničnog stresa na ljudskom tijelu. Te posljedice nastaju od siromaštva, od rata, od bolesti, od nege. Tijelo pod produženim stresom to pokazuje. Ovo nije jedinstveno za zavisnost. Ovo je biologija.

To je njihova krivica.

BIOLOŠKA REALNOST: 'Niko ne bira svoj MTHFR status. Niko ne bira svoj COMT variant. Niko ne bira neurohemijski deficit koji je učinio da je supstanca neophodna. Odluka za korištenje donijela je sistem koji je već bio u strašću, tražeći olakšanje.'

## FAZA TRI — SIMULACIJA LIJEČENJA

**FACILITATOR: Sada radimo popravak. Ne metaforički. Zapravo.**

*[ [ Prođite sa hidratantnom krema ili uljem. Puštajte tiho muziku. ] ]*

**FACILITATOR: Stavi malo u ruke. Nanesi to na mjesto koje si pronašao/pronašla u ogledalu.**

**FACILITATOR: Ovo je kako izgleda izlječenje. Nije dramatično. Nije trenutak milosti. To je neko ko nanosi losion na lice u sobi puna ljudi koji rade isto.**

*[ [ Neka tišina i muzika ovo zadrže 60 sekundi. Zatim: ] ]*

**FACILITATOR: Ovo je ono što radimo ovdje. Svake sedmice. Nešto malo što je zapravo briga. U javnosti. Zajedno.**

*[ [ Tišina. Neka padne. ] ]*

Modul 3

# Dekonstrukcija klasičnih fraza

*Stvari koje ljudi kažu da nisu istinite — uspostavljene kako bismo ih jasno vidjeli*

### Mehanizam djelovanja

Opohla je puna klišea koje funkcioniraju kao emocionalni pritisak umjesto kao korisno vođstvo. 'Oprostite i zaboravite.' 'Pustite to.' 'Vraćajte se, radi ako se trudite.' 'Dan po dan.' Ove fraze nisu pogrešne — ali se često koriste da zaustave stvarno iskustvo umjesto da ga osvijetle. Osobi koja ne može oprostiti kaže se da mora oprostiti jače. Osobi koja ne može zaboraviti kaže se da nije stvarno oprošten.

Dekonstrukcija klasičnog motiva radi kroz izvođenje klasičnog motiva — igranjem ga dosločno, do kraja — kako bi grupa mogla vidjeti šta to zapravo znači u praksi u poređenju sa onim što tvrdi da znači. Izvođenje radi ono što argument ne može: pokazuje umjesto da govori.

3.1

## Oprosti i zaboravi — Inscenacija Crvenog slova

*20 minuta — kompletan proces od etikete do izdavanja*

### Šta ti treba?

- Crvene naljepnice, crveni marker ili crvene samoljepljive bilješke — po jedna po osobi
- Opcionalno: komad crvene tkanine ili trake
- Prostor za kretanje po sobi

### PREDSTAVA — U ČETIRI ČINOVA

ACT ONE — Pisanje pisma (5 min): Svaka osoba piše na crveni naljepnicu jednu riječ — nešto što su učinili, ili nešto što im je učinjeno, za šta su im rekli da 'oprate i zaborave'. Samo jednu riječ. Još nikome to ne pokazuju.

ČIN DVA — NOŠENJE (5 min): Svaka osoba zalijepi etiketu vidljivo na sebe — na košulju, čelo, ruku, gdje god odaberu. Sada grupa može vidjeti sve čije su slova. Niko ih ne čita naglas. Grupa samo vidi da svi nose jednu.
Facilitator: 'Pogledajte oko sebe. Ovo je kako izgleda nositi stvar koju vam je rečeno da zaboravite. Vi ste to nosili. I svi ostali u' Ova soba.'

AKT TRI — ISTINA O ZABORAVLJANJU (3 min): Facilitator govori: 'Oprosti i zaboravi znači: djelovati kao da se nije dogodilo. To znači: da osoba koja te je povrijedila treba nastaviti

bez posljedica. To znači: da je tvoja bol neugodna. Evo šta je zapravo istinito: oproštaj je moguć. Zaboravljanje nije neuroznanost. Hipokamp ne ima funkciju brisanja. Ne možete zaboraviti. Što možete učiniti je promijeniti značenje uspomen, promijeniti njegovo emocionalni naboj, promijeni šta radiš s njim. To nije zaboravljanje. To je nešto teže i iskrenije od zaboravljanja.

AKT ČETIRI — OSLOBAĐANJE (5 min): 'Imaš dva izbora sa ovom etiketu. Možeš je nastaviti nositi — i nema srama u tome; to je tvoje iskustvo; to je stvarno. Ili je možeš skinuti i staviti negdje u ovoj sobi — ne baciti je, ne uništiti — samo je staviti. Ne zato što se nije dogodilo. Već zato što biraš da ga više ne nosiš.' tvoje tijelo danas.' Tiha muzika. Ljudi se kreću po sobi i odlučuju. Nema pritiska u oba smjera.

**Debriefing**

- Za one koji su uklonili naljepnicu: 'Stavio si ga. Gdje si ga stavio? Zašto tamo?'
- Za one koji ga nose: 'Ostao ti je na sebi. Šta vam to znači u ovom trenutku?'
- Svima: "Koja je razlika između opraštanja nečega i zaboravljanja toga? Možete li to reći u jednoj rečenici?"

Fasilitator ovo ne rješava. Grupa ne mora postići konsenzus. Cilj je učiniti vidljivim što 'opusti i zaboravi' zapravo traži od ljudi — i dati grupi dozvolu da odbaci dio zaboravljanja, zadržavajući dio oproštaja kao cilj, a ne zahtjev.

**Modul 4**

# Glavni dramatični događaj — Hapšenje

*20 minuta da izgradite svoj lik. Zatim ćemo to odigrati. Svaka inkarnacija.*

### Mehanizam djelovanja

Najmoćnija tehnika psihodrame je zamjena uloga — trenutak kada osoba koja je igrala korisnika igra dilera, ili osoba koja je igrala dilera igra član obitelji koji gleda kako mu dijete nestaje. Svaka promjena uloge stvara pomak perspektive koji razgovor o toj ulozi ne može stvoriti. Ne razumiješ dilera dok nisi igrao dilera. Ne razumiješ što je obitelj svjedočila dok nisi igrao obitelj. član.

'The Bust' je strukturirana psihodrama u kojoj se izvodi cijela ekologija zavisnosti — ne samo korištenje, već svaki prisutan lik: prodavac, korisnik, prijatelj koji je gledao, član porodice koji je saznao, policajac, sudija, savjetnik za liječenje koji nije slušao, osoba koja je rekla prave stvari prekasno. Svaki lik ima priliku da govori. Svaki lik ima svoj trenutak. A onda scena. Promjene — i svaki lik dobija drugačiji završetak.

**4.1**

## Karte uloga

*20 minuta za pripremu — onda počinje predstava*

**FACILITATOR: Tonight, radimo predstavu. Imate 20 minuta da pronađete svoj lik. Raspodijet ću kartice uloga. Pročitajte svoju. Pronađite svoj kostim — bilo šta što je u ovoj sobi. Jakna nošena drugačije, šešir, rekvizit iz vaše torbe, bilo šta. Kada prođe 20 minuta, vi ste taj lik. Ostanite u ulozi dok ne kažem 'scena'.**

*[ [ Rasporedite karte uloga. Dajte 20 minuta. Fasilitator kruži, pomaže ljudima da pronađu svoju lik. Pušta se muzika. ] ]*

KARTICE U ULOGAMA — Ispišite, isecite i rasporedite po jednu po osobi. Za grupe veće od 8, udvostručite neke uloge. Za grupe manje od 6, jedna osoba može igrati više uloga uzastopno.

**ULOGA: DEALER — Igra bilo ko — idealno neko ko može održati energiju**

**KOSTUM / REKVIZIT: Naočare za sunce ako su dostupne. Nešto u džepu. Samouvjerena poza.**

**Imam ono što ti treba. Znaš gdje me naći. Nisam tvoj problem — ja sam tvoje rješenje.**

**Imam tvoj novac. Bićeš se duhovno podignut. NIŠTE me dodiruje. Ja sam netakiv. Pogledaj me.**

**Tvoj vrhunac: Počinješ predstavu na vrhu svijeta. Do kraja predstave, uhvaćena si.**

**Nisi glamurozna. Plašiš se. Imaš ljude koje voliš. Trenutak kada shvatiš da je osoba kojoj si upravo prodala čije dijete — izigraj TAJ trenutak.**

**Uloga: Korisnik — Prvi put — Svako ko se sjeća prvog puta**

**COSTUME / PROP: Ruke blago ispružene naprijed. Pogled iščekivanja.**

**Samo ovaj put. Samo želim vidjeti kako je. Neću biti jedna od tih ljudi.**
**U redu. Još jednom. Mogu prestati kad god hoću.**

**TVOJ LUK: Počinjete znatiželjni i pod kontrolom. Završavate negdje gdje ne planirate biti. Trenutak kada primijetite da je kontrola nestala — igrajTE TAJ trenutak.**

**Uloga: Korisnik — Uspostavljen — Svako ko zna kako izgleda održavanje**

**COSTUME / PROP: Lagano savijen. Provjerava džepove. Pažljiv na pokrete.**

**Ja sam dobro. Samo moram da prođem kroz dan. Još jednom i onda prestajem. To sam već uradio.**
**Nemam problem. Mogu se nositi s ovim.**

**TVOJ LUK: Iscrpljen si. Održavaš nešto što više ne funkcioniše, ali ne možeš prestati. Trenutak kada neko vidi kroz tebe — proživi TAJ trenutak.**

**Uloga: Prijatelj koji je gledao — Netko ko je bio na pomolu/sa strane dok je netko drugi koristio.**

**COSTUME / PROP: Prekrižani, a zatim razprežani na rukama. Stajati malo odvojeno od scene.**

**Nisam znala šta da kažem. Mislila sam da će to sami shvatiti. Nisam htjela da pogoršam.**
**Trebala sam nešto ranije reći. Trebala sam nešto učiniti.**

**Nosite krivicu koja nije vaša. U trenutku kada shvatite da krivica nije vaša — proživite TAJ trenutak.**

**UČLAN PORODIČE — Svako ko je bio voljen od strane osobe u zavisnosti, ili ko je voleo nekoga ko koristi**

**KOSTUM / REKVIZIT: Fotografija držana u jednoj ruci, ili ruke blago ispružene naprijed.**

**Ne razumijem šta ti se dogodilo. Bio si baš ovdje, a onda si nestao.**
**Sam ljuta i volim te i ne znam kako da uradim obje stvari istovremeno.**

**TVOJ LUK: Kretanješ između tuge i ljutnje i ljubavi, i sve to se osjeća isto. Trenutak kada prestaneš čekati da se stara osoba vrati i vidiš ko stoji zapravo pred tobom — proživjeti TAJ trenutak.**

**Uloga: SISTEM — Jedna ili dvije osobe — može se podijeliti ili igrati zajedno**

**COSTUME / PROP: Dosje ako je dostupan. Upravna poza. Neutralni izraz lica.**

**Niste bili usklađeni. Niste ispunili uvjete vašeg liječenja. Preporučujemo viši nivo nege.**
**Ovo je vaš treći prihvat. Šta je drugačije ovog puta?**

**VAŠ LUK: Niste zli. Preopterećeni ste i imate nedostatak resursa, i djelujete po modelu koji ne odgovara osobi pred vama. Trenutak kada to prepoznate — igrajTE**

**TAJ trenutak.**

**Uloga: Osoba koja je rekla prave riječi — Bilo ko**
**KOSTUM / REKVIZIT: Otvorene ruke. Stabilan kontakt očima.**
**Ne mislim da si pokvaren. Mislim da si koristio pogrešne informacije.**
**Ne idem nigdje. Bit ću ovdje kad budeš spreman.**
**TVOJ LUK: Ne popravljaš ništa. Samo ostaješ. Trenutak kada osoba ispred te čuje — igraj TAJ trenutak.**

**4.2**

## Struktura igre

*Četiri scene — svaka igrana dva puta, sa promjenom uloge*

| Scena | Šta se dešava | Promjena |
|---|---|---|
| Scena 1 — Transakcija | Dealer i Korisnik (prvi put) se susreću. Transakcija se događa. Prijatelj gleda. Član porodice je negdje drugdje u sobi, još nije uključen. | Nakon scene: Dealer i Korisnik mijenjaju uloge. Pokrenite ga ponovo. Dealer je sada Korisnik. Korisnik je sada Dealer. Šta se mijenja? |
| Scena 2 — Spiral | Korisnik (uspostavljen) pokušava da upravlja svojim životom. Sistem ulazi. Član porodice pokušava da ga dosegne. Prijatelj stoji na ivici. | Nakon scene: Član porodice i Korisnik mijenjaju uloge. Pokrenite trenutak kada član porodice sazna. Sada Korisnik glumi člana porodice. Šta vide? |
| Scena 3 — Bust | Dealer se uhvati. Sistem stiže. Korisnik je prisutan. Svi se zamrznu kada dođe haos — šta svaki lik radi u zamrzivanju? | Nakon zamrzavanja: Fasilitator poziva svaku karakteru po jednu. 'Dealer — šta razmišljaš U OVOM MOMENTU?' 'User — šta osjećaš U OVOM MOMENTU?' Prođi kroz sve karaktere. |
| Scena 4 — Drugi kraj | Osoba koja je rekla prave stvari ulazi — u BILO KOJI trenutak u scenama 1, 2 ili 3. Njihov dolazak mijenja jednu stvar. Samo jednu. Grupa improvizuje šta se mijenja. | Nakon scene: Grupna diskusija — šta se promijenilo? Šta se nije promijenilo? Šta se može promijeniti samo iznutra? |

**Napomene Direktora — Sigurno sprovođenje akcije**

- Vi ste direktor. Vi niste u predstavi. Ostanite izvan scene kako biste vidjeli cijelu sobu.
- Pozovi 'FREEZE' u bilo kojem trenutku ako neko izgleda u stvarnoj nevolji, a ne da se pretvara. Pitaj: 'Da li trenutno glumiš lik, ili si u njemu?' Osoba će ti reći.
- "Ja sam u tome" znači: zaustaviti igru, aktivirati protokol za uzemljivanje, vratiti ih u sobu. Igra se nastavlja poslije, ili ne. Sigurnost osobe je prioritet.
- Uloga Dilera je često katartična za ljude kojima nikada nije bilo dozvoljeno da igraju moćnu lik. Neka bude velika. Neka je Diler zaista zastrašujući. Slom bolje radi kada je Diler zapravo užasan.
- Preokret u ulogama je najvažniji trenutak. Ne preskačite ga. Trenutak kada korisnik igra dilera je često kada prvi put shvata s čime je zapravo interagovao.
- Uvijek završavajte sa Scenom 4 — Drugim krajem. Nikada ne ostavljajte grupu unutar busta bez premještanja ka mogućnosti nečeg drugačijeg.

**4.3**

## Debriefing

*Izlaska iz lika — i nazad u sebe*

**FACILITATOR: SCENE. [ Beat. ] Izađite iz svoje uloge. Otresite to — doslovno. Potresite ruke, ruke.**

*[ [ Svi se tresu. ] ]*

**FACILITATOR: Sada stajte u krug. I recite svoje ime. Vaše pravo ime. Samo vaše ime.**

*[ [ Prođite oko kruga. Svaka osoba kaže svoje ime. ] ]*

**FACILITATOR: Upravo ste igrali nekoga — ili nešto — što je imalo moć u vašem životu. Kontrolisali ste to posljednjih 20 minuta. To nije ništa.**

**Pitanja za razgovor — Ne žurite sa njima**

- Koja je uloga bila najteža za igranje? Koja je bila najlakša? Šta to govori?
- Da li je bilo trenutka u predstavi kada ste prepoznali nešto istinito? Šta je to bilo?
- Uhapšen je prodavac. Šta se dogodilo sa njim poslije? Ispričaj to u jednoj rečenici.
- Jedina osoba koja je rekla prave riječi — ko je ta osoba u tvom stvarnom životu? Ako nije bilo takve osobe, ko bi to mogao biti?
- Šta bi rekao liku koji si upravo igrao, da se vratiš nazad?

**Modul 5**

# Izvođenje iscjeljenja

*Kako zaista izgleda oporavak — izvedeno javno, zajedno*

### Zašto ovo mora uvijek biti zadnje

Tek ste grupu propveli kroz izraženi bol, stigmatizaciju, dinamiku moći, zamjenu uloga i slom. Limbički sistem je aktiviran. Tijelo nešto nosi. Ne možete ovdje završiti. Nervozni sistem treba završni luk — ne rješenje, ne sretan kraj, već fiziološki signal da aktivirano stanje ima mjesto gdje da se smiri.

Iscjeljujuća dramatizacija nije izvođenje toga da si ozdravljen. To je izvođenje specifičnih malih akcija koje čine iscjeljenje — stvarni, doslovni, fizički činovi kako izgleda oporavak u svakodnevnom životu. Dramatizirano javno. Zajedno. Jer tijelo uči kroz činjenje, a činjenje toga u sobi puna drugih ljudi koji to čine mijenja značenje samog činjenja.

**FACILITATOR: Večeras ćemo završiti pokazivanjem jedno drugome šta zapravo radimo. Ne ono što pokušavamo da radimo. Ono što zapravo radimo. Jedna akcija. Stvarna. Specifična.**

**FACILITATOR: Razmislite o jednoj stvari koju radite — ili pokušavate raditi — koja je oporavak. Nije cilj. Akcija. Nešto što nam možete pokazati upravo sada svojim tijelom.**

*[ [ Dajte 60 sekundi ljudima da razmisle. ] ]*

**FACILITATOR: Proći ćemo po sobi. Svaka osoba nam pokaže — bez prethodnog objašnjavanja. Samo to uradi. Zatim nam reci šta je to.**

### PRIMJERI HEALING ENACTMENTA — Podijelite Ovo Ako Grupa Treba Podsticaj

Pijenje čaše vode — polako, namjerno, cijelu: 'Ovo sam ja hidratizirajući. Svaki dan. Zvuči glupo. Ranije ovo nisam radila.'

SPREMANJE KREVETA — oponašaj akciju: 'Ovo sam ja kako spremam svoj krevet. Nisam spremao svoj krevet u tri godine. Spremam ga sada.'

UZIMANJE SUPLEMENTA — (Simulira otvaranje bočice i uzimanje): "Ovo sam ja kako uzimam svoj metilfolat. Još ne razumijem to u potpunosti. Ali ja to radim."

Jutarnja šetnja — imitira šetanje, gledajući oko sebe: 'Svako jutro. Dvadeset minuta. Ne slušam ništa. Samo hodam.'

Zovem svoju sestru u utorak. Nismo razgovarali dvije godine. Zovem je sada.

Sjediti sa željom — sjedite potpuno mirno, ruke otvorene na koljenima: 'Sjedim sa njom tri minuta prije nego što bilo što učinim. Prolazi. Sjedim sa njom.'

Pisanje jedne stvari — mime pisanje: "Pišem jednu stvar koju sam dobro uradio. Svake noći. Jedna stvar. Ne lista. Jedna stvar."

Jem doručak — imitiraj akciju: 'Jem doručak sada. Svaki dan. To je sve. To je oporavak za mene u ovom trenutku.'

*[ [ Nakon što su svi pokazali svoju akciju: ] ]*

**FACILITATOR: Pogledajte šta se upravo dogodilo u ovoj sobi. Svaka osoba u ovoj sobi pokazala nam je nešto stvarno. Nije plan. Nije cilj. Nešto što zapravo rade.**

**FACILITATOR: Ovo je kako izgleda oporavak. Izgleda ovako.**

**Zatvaramo na način na koji uvijek zatvaramo.**

**FACILITATOR: Biologija se može razumjeti.**
**SVI: Biologija se može razumjeti.**
**FACILITATOR: Uzorak se može promijeniti.**
**SVI: Uzorak se može promijeniti.**
**FACILITATOR: Rad je stvaran i rad je vrijedan.**
**SVI: Rad je stvaran i rad je vrijedan.**
**Svi: Vratite se.**

**Aneks**

# Raspored pune sesije psihodrame

*90 minuta — kompletan luk*

| Vrijeme | Faza | Šta se dešava |
|---|---|---|
| Output ONLY the translated text. | Otvaranje | voda, dah, Izjava o svrsi, uvodna rečenica |
| 0:10–0:25 | Uvodni ritual | Sve četiri rečenice — ime, tip, uzbuđenja, raditi na |
| Do NOT add content | Modul 1 — Ritual predmeta | Ritual pudere za bebe ili prilagođenog objekta za supstancu relevantnu za ovu grupu |
| Output ONLY the translated text | Modul 2 — Simulacija stigmata | Etiketa, univerzalna simulacija, karta preokretanja, iscjeljenje |
| Output ONLY the translated text. | Modul 3 — Dekonstrukcija klasičnih fraza | Oprosti i zaboravi — Izvođenje Šarladžije |
| 1:05–1:25 | Modul 4 — Grudi | 20 min pripreme, 4 scene, zamjena uloga, debriefing |
| 1:25–1:35 | Modul 5 — Iscjeljiva akcija | Svaka osoba pokazuje jednu stvarni akciju oporavka. |
| 1:35–1:45 | Zatvaranje + Integracija | Standard Kernel zatvaranje + opcionalno 10 min otvoreno dijeljenje |

### Koje module pokrenuti na koji sastanak?

- Prva psihodrama sesija: Samo Modul 1 (Objektnog rituala) — pustite grupi da pronađe format prije dodavanja više
- Druga sesija: Modul 1 + Modul 2 (Simulacija stigmati)
- Treća sesija: Modul 3 (Dekonstrukcija klišeja) — dobro za grupe koje su zajedno neko vrijeme i spremne da ispitaju jezik koji koriste.
- Četvrta sesija: Modul 4 (Pukotina) — zahtijeva najviše povjerenja; ne pokušavajte prije nego što grupa ima barem 3 sesije zajedno.
- Modul 5 (Iscjeljujuća rekonstrukcija) — uvijek, na svakoj psihodramskoj sesiji, na kraju
- Puni 90-minutni period: maksimalno jednom mjesečno — ove sesije su visoko aktivne; grupa treba redovne sastanke između kako bi se integrirala.